

۱۵۵ ۹۴۹۷

کاهش وزن بدون عوارض

حسن اسکندری



سرشناسه : اسکندری، حسن، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور : کاهش وزن بدون عوارض / حسن اسکندری.

مشخصات نشر : تهران : انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.

شابک : ۹-۸۲-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : weight loss

موضوع : رژیم لاغری

Reducing diets : موضوع

موضوع : رژیم غذایی

diet : موضوع

موضوع : تمرین های لاغری

Reducing exercises : موضوع

رده بندی کنگره : ۲۱۳۹۶ ک ۵ الف ۲۲/۲ RM

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۷۲۵۱۷



کاهش وزن بدون عوارض

حسن اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نظارت بر چاپ: عباس جعفری

شابک: ۹-۸۲-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۷	نکاتی مهم در مورد اضافه وزن
۱۲	انواع روش‌های لاغری و انتخاب مناسب‌ترین روش
۱۹	نکاتی در رابطه با کاهش وزن
۲۳	چند راه عملی و ساده برای کاهش وزن
۳۴	جدول کامل کالری مواد غذایی
۴۱	کاهش وزن بدون رژیم
۴۳	راهکارهایی برای کاهش اشتها
۵۰	راهکارهای جلوگیری از اشتها و گرسنگی کاذب
۵۲	تمریناتی برای کاهش وزن
۵۷	کاهش وزن بدون ورزش
۵۹	کاهش وزن با تنفس
۶۳	بهترین زمان ورزش برای چربی‌سوزی
۶۵	نوشیدنی‌های چربی‌سوز
۷۰	خوراکی‌های چربی‌سوز
۷۴	مطالبی در رابطه با کاهش وزن
۸۰	منابع

مقدمه

اضافه وزن به حالتی گفته می‌شود که وزن فرد بیش از حد مناسب و کمتر از حد چاقی باشد و این حالت به خصوص اگر سبک زندگی فرد با مصرف غذای ناکافی همراه باشد، بسیار شایع است. معمولاً پزشکان برای تشخیص وزن مناسب در افراد، از فرمولی براساس قد و وزن استفاده می‌کنند که نمایه توده بدن (BMI) نامیده می‌شود و از تقسیم وزن بر مجذور قد به دست می‌آید. اگر نمایه توده بدنی فرد، بین ۲۵ تا ۲۹ باشد آن را اضافه وزن و بالاتر از این حد را چاقی می‌گویند. چاقی وضعیت پزشکی است که در آن بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی در بدن می‌تواند باعث کاهش شاخص‌های سلامتی از جمله میانگین طول عمر و یا کاهش کیفیت زندگی گردد. دلایل متنوعی برای چاقی ارایه شده است که مهمترین آن عبارت است از تمایل بدن به ذخیره انرژی به صورت چربی، که این تمایل به صورت تکاملی به انسان امروزی به ارث رسیده است. چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های گوناگون به خصوص بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دوم، آپنه مسدود کننده خواب (وقفه تنفسی بیش از ۱۰ ثانیه ضمن خواب)، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز استخوان و آسم را افزایش می‌دهد. مرض چاقی بیشتر به وسیله ترکیب بیش از اندازه انرژی غذای ورودی، تحرکات بدنی کم و استعداد ژنتیکی ایجاد می‌شود. هر چند که در بعضی موارد، چاقی ممکن است در ابتدا به وسیله ژن اختلالات غدد درون‌ریز، داروها یا امراض روانی ایجاد شود. افزایش شیوع چاقی در بزرگسالان و کودکان، یکی از عمده‌ترین علل قابل پیشگیری مرگ‌ومیر در سرتاسر جهان می‌باشد و صاحب‌نظران آن را به عنوان یکی از جدی‌ترین مشکلات سلامت عمومی در قرن بیست‌ویکم می‌دانند. مقیاس ذیل، نشان دهنده نمایه توده بدنی و انواع چاقی می‌باشد.

کاهش وزن
بدون عوارض



طبقه‌بندی	BMI
کمبود وزن	$18.5 >$
وزن طبیعی	$18.5 - 24.9$
افزایش وزن	$25.0 - 29.9$
درجه ۱ چاقی	$30.0 - 34.9$

۳۹/۹-۳۵/۰

درجه ۲ چاقی

۴۰/۰ ≤

درجه ۳ چاقی

به ازای $BMI \leq 35$ یا $BMI \leq 40$ «چاقی شدید»

به ازای $BMI \leq 35$ یا $BMI \leq 40-44/9$ یا $BMI \leq 49/9$ «چاقی مرضی»

به ازای $BMI \leq 45$ یا $BMI \leq 50$ «چاقی مفرط»

بنا بر این توضیحات، مهار افزایش وزن و تأثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی ما را وامی دارد روش های کاهش وزن و مهار چاقی و اضافه وزن را بیاموزیم تا علاوه بر حفظ سلامتی خود، از زندگی بهتر و با کیفیت تری برخوردار شویم و از تحمیل هزینه های پزشکی و درمانی به خانواده و جامعه بپرهیزیم. در این کتاب، انواع روش های مفید برای کنترل وزن و کاهش آن ارایه می شود.

تعریف گرسنگی جسمی و گرسنگی عاطفی

برای اینکه گرسنگی واقعی از گرسنگی و اشتهاى کاذب تشخیص داده شود، لازم است هر دوی این تعاریف، توضیح داده شوند. البته تشخیص تفاوت بین این دو نوع گرسنگی در ابتدای کار اندکی سخت است، اما با مدتی توجه و تمرین می توان به تمایز بین آنها پی برد. گرسنگی عاطفی معمولاً به صورت ناگهانی ظاهر می شود و کاملاً تهاجمی است و وقتی انسان با این گرسنگی مواجه می شود، توان مقاومت در برابر آن را ندارد و لازم است هرچه زودتر چیزی بخورد تا آرام بگیرد. اما در مقابل، گرسنگی جسمانی به صورت آرام و تدریجی و با قاروقورهای شکم شروع می شود و با گذشت زمان بر شدت و درد آن افزوده می شود. با گذشت چند ساعت از وقت گرسنگی طبیعی، انسان دچار احساس سستی، ناراحتی و حتی عصبانیت می شود. مکانیسم گرسنگی، کارکرد مکانیکی ساده بدن است و گرسنگی دادن به بدن یکی از اصلی ترین انحرافات از قانون طبیعت است که ۹۹٪ مردم آن را مرتکب می شوند. چاقی و اضافه وزن اولین نتیجه و بیماری های مختلف، عوارض بعدی ناشی از تحمل گرسنگی هستند. اکثر گرسنگی های تعمدی به دلیل تبعیت از رژیم غذایی به منظور کاهش وزن و لاغری هستند. امتناع از خوردن غذا به هنگام گرسنگی واقعی و جسمانی و عادت به چنین رفتاری موجب می شود که الگوی کارکردی نادرست در بخش ناهشیار ذهن تشکیل شود که مسئولیت اصلی آن تولید سیگنال های گمراه کننده و هوس آلود می باشد.



وقتی انسان به هر دلیلی به سیگنال یا علامت گرسنگی در موقع طبیعی خودش پاسخ ندهد بدن را که یک موجود هوشمند خلقت است مجبور می‌سازد برای تأمین نیاز غذایی خود، هوس‌های غذایی کاذب ایجاد نماید. گرسنگی عاطفی یا احساسی و عصبی یکی از شناخته‌شده‌ترین الگوهای ذهنی برای تغذیه می‌باشد که می‌توان گفت بعد از رژیم غذایی علت دوم چاقی و اضافه وزن است.

رژیم غذایی

اکثر کسانی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، در طول عمر خود حداقل یک بار اقدام به گرفتن رژیم غذایی نموده‌اند و تاحدودی با قوانین و دستورالعمل‌های آن، آشنایی دارند. رژیم غذایی نوعی دستورالعمل غذایی است که در کیفیت و کمیت چیزی که می‌خورید، دخالت دارد. مطالعات و تجربیات نشان می‌دهند که رژیم‌های غذایی فقط برای ۱۰٪ افرادی که از آنها استفاده کرده‌اند، کارایی داشته‌اند. این رژیم‌ها بعد از به پایان رسیدن روزهای رژیم، بیشتر از قبل فرد را دچار چاقی و فشارهای روانی و وسواس‌های ذهنی ساخته‌اند. دانشمندان معتقدند مشکل بسیاری از انسان‌های چاق مصرف کالری زیاد نیست بلکه مشکل اساسی، خوردن غذا از روی هیجاناتی است که تحت کنترل آنها نیست. هیچ رژیم لاغری باعث نمی‌شود که وزن برای همیشه پایین بماند. دلایل ناکارآمدی تبعیت از رژیم غذایی، موارد ذیل می‌باشند:

- تعارض با قوانین بیولوژیکی بدن
 - افت متابولیسم (سوخت و ساز)
 - ایجاد تغییرات نوروشیمیایی
 - دخالت در کارکردهای طبیعی ترشح هورمون‌های انسولین، لپتین^۱، گرلین و...
 - ناتوانی در ایجاد تغییرات لازم رفتاری، شناختی و احساسی در فرد رژیم‌گیرنده
- به دلایل فوق، رژیم غذایی علاوه بر آسیب جسمی و پیچیده‌تر ساختن فرایند کاهش وزن طبیعی و واقعی، در مورد بیش از ۹۰٪ افراد نهایتاً منجر به شکست و ناکامی می‌شود.



۱. پروتئین لپتین (leptin) به وسیله بافت چربی در بدن انسان ساخته و در خون رها می‌شود و از راه‌های مختلف موجب کاهش اشتها و افزایش مصرف می‌شود. در واقع مانع زیاد چاق شدن بدن می‌شود. افرادی که وزن کم می‌کنند، میزان لپتین در بدنشان کاهش می‌یابد، چرا که بدن سعی می‌کند با این کاهش وزن مخالفت کند و از ذخایر انرژی خود (بافت‌های چربی) محافظت کند.